1er Semestre 1924 N° 21

BULLETIN
DE LA
Société Lorraine de Psychologie
APPLIQUÉE

SOMMAIRE

Prix : 2 francs

SIÈGE SOCIAL

Chez le Président, M. COUÉ, 186, rue Jeanne-d'Arc, NANCY

ARTS GRAPHIQUES MODERNES, JARVILLE-NANCY

1924

SOCIÉTÉ LORRAINE DE PSYCHOLOGIE APPLIQUÉE

SUGGESTION - HYPNOTISME - PSYCHOLOGIE

NOTRE BUT

Le but de la Société est l'étude des phénomènes dus à la suggestion et à l'hypnotisme proprement dit et des applications possibles de ces phénomènes à l'éducation, la rééducation, la guérison des maladies, etc.

Présidents d'honneur.

MM. Docteur Bérillon, ❋, médecin inspecteur des asiles d'aliénés, Paris.
Boirac, ❋, recteur de l'Académie de Dijon (décédé).
Docteur Burlureaux, O❋, ancien professeur au Val-de-Grâce, Paris.

Membres d'honneur.

Ch. Baudouin, professeur à l'Institut Jean-Jacques Rousseau de Genève.
Amiral Beatty, premier Lord de l'Amirauté, Londres.
Docteur Charles de Blois, Sanatorium de Trois-Rivières, Canada.
Le Grand-Duc Boris de Russie.
Docteur Boucher, O❋, ancien président de la Société protectrice des animaux, Nancy.
Bovet, directeur de l'Institut Jean-Jacques Rousseau de Genève.
Claparède, professeur de psychologie à l'Université de Genève.
Docteur Coste de la Grave, Paris (décédé).
Docteur Pol Damade, Bruxelles.
Docteur Dumont, Nancy.
Docteur Bernard Glueck, New-York.
Docteur Joire, ❋, président de la Société universelle d'Études psychiques, Lille.
Mengin, C❋, avocat, ancien bâtonnier de l'Ordre des avocats, Maire de Nancy.
Paul Mérouze, sous-préfet de Neufchâteau.
Docteur M. S. Monier-Williams, Londres.
Rev. O' Flaherty, Edimbourg.
Docteur Prost, Paris.
E. Reymond, Winterthur (Suisse).
Docteur Stumper, Esch (Luxembourg).
Docteur Witry, Metz.
Docteur Dudley d'Auvergne Wright, Parracombe, Angleterre

Bureau.

MM. E. Coué, *président*;
Millery, *vice-président*.
MM. le Colonel Poirine, O ❋, *trésorier*;
Tagnet, *secrétaire*.

TRAVAUX DE LA SOCIÉTÉ

Au cours du deuxième semestre de 1923 et du premier de cette année, l'activité de la Société ne s'est pas démentie. Grâce au zèle de Mlle Villeneuve, de M. Rémy, des docteurs Viriot et Fauvel et du colonel Maillard, ses administrateurs et ses professeurs, l'Institut Coué, de Paris (rue Pauquet, 17 *bis*) s'est consolidé de plus en plus et les cours ont été très régulièrement suivis.

A Nancy les visiteurs ont été très nombreux comme de coutume, et les nouvelles salles construites au commencement de l'année dernière ont vu défiler des habitants de presque tous les pays du monde. Le maharadjah d'Alwar, qui s'intéresse beaucoup à la psychologie, y est venu passer huit jours pour assister aux séances de M. Coué et s'initier à sa méthode; il aurait vivement désiré l'emmener avec lui aux Indes, mais M. Coué n'a pas cru devoir consentir à ce voyage.

M. Coué et Mlle Villeneuve, directrice de l'Institut de Paris, accompagnés de M. Rémy, le zélé administrateur délégué de cet Institut, sont allés faire à Bruxelles des conférences qui ont eu le plus grand succès. A la suite de ces conférences une branche nouvelle a été fondée à Bruxelles avec M. Lebrun comme directeur et professeur. M. Lebrun (je dis cela au risque de blesser sa modestie) est à la fois l'homme le plus modeste et le plus qualifié pour remplir ces fonctions. Les résultats qu'il obtient sont des plus remarquables. Le Comité n'est pas encore formé, mais il le sera probablement quand paraîtra ce *Bulletin.*

Indépendamment de leurs cours à l'Institut, les docteurs Viriot et Fauvel et le colonel Maillard ont fait en dehors de l'Institut de très intéressantes conférences.

M. Coué s'est embarqué le 5 janvier pour l'Amérique et n'a été de retour que le 20 mars. De New-York, son point de départ, il a fait le tour des États-Unis, visitant trente et une villes dont les principales sont Chicago, Saint-Louis, Salt Lake City, San Francisco, Los Angeles, La Nouvelle-Orléans, Dallas; il a poussé même jusqu'à la Floride, et est rentré à New-York le 8 mars. Partout il a rencontré un accueil très sympathique, souvent même très enthousiaste, et, ce qui marque le progrès de ses idées depuis son voyage de l'année dernière, c'est qu'à la fin de presque toutes les conférences, il a reçu les félicitations des médecins qui y assistaient.

La veille de son départ a été donnée en son honneur une grande réunion à laquelle plus de deux cents personnes ont pris part.

Une réunion plus intime a eu lieu chez le colonel Woods, l'un des administrateurs de l'Institut de New-York.

Cet Institut, fondé l'année dernière, a donné aussi les meilleurs résultats, grâce au dévouement du Dr Scott, de Mr. et Mrs. Rogerson et de Mrs. Moen qui se sont consacrés à cette œuvre, et de nombreux malades ont profité largement des cours qu'ils y ont suivis.

La Société les remercie vivement ainsi que le Comité directeur, et particulièrement Mr. Lyford qui s'est occupé d'organiser les conférences de M. Coué en Amérique.

Pendant son absence, M. Coué a été remplacé à Nancy par M. René de Brabois, son disciple et ami, à qui M. Coué et la Société adressent également leurs plus chaleureux remerciments.

Au moment où sont écrites ces lignes, M. Coué se dispose à partir pour l'Angleterre où il fera des conférences à Londres, Sheffield, Newcastle, Cambridge, Malvern et Worcester. Trois jours après son retour, il repartira pour la Hollande où il donnera des conférences jusqu'au 30 mai.

LE COUÉISME EN THÉORIE ET EN PRATIQUE

par E. Boyd Barrett, S. J.

(*Suite et fin*)

Signification de la Suggestion

Le mot *suggestion* est presque devenu un terme plutôt technique dans la Nouvelle École de Nancy. La définition de Binet « une pression morale exercée par une personne sur une autre » a été abandonnée; on la considère maintenant comme l'assimilation de l'idée par l'inconscient. Si je dis par hasard à un ami qu'un certain livre est très intéressant, je n'exerce aucune pression morale d'aucun genre, et peut-être cette idée que j'ai jetée dans l'esprit de mon ami va-t-elle s'assimiler tout à fait inconsciemment, et il achètera le livre pour le lire. Ceci est un exemple de la suggestion au sens strict du mot. Suivant l'École de Nancy ce n'est pas de l'hétéro-suggestion.

Il est vrai que l'idée vient de moi, mais elle entre dans l'esprit de mon ami, en devient une partie et y est assimilée comme si elle

était sienne. La *suggestion* consiste dans cette assimilation qui conduit à l'action, et c'est toujours de l'autosuggestion. « Toute suggestion », dit Baudouin, « est de l'autosuggestion ». C'est la mise en action du pouvoir idéo-réflexe qui existe en nous tous. Il est en nous et non en dehors de nous. Ce n'est pas une soumission à la volonté d'un autre. C'est l'assimilation et la transformation d'une idée en acte par des agents subconscients. Telle est la manière dont on explique la suggestion dans la nouvelle École.

La théorie psychologique sur laquelle repose l'autosuggestion se formule ainsi : « Nos pensées déterminent non seulement notre état moral, nos sensations et nos émotions, mais les actions délicates et les mouvements de nos corps physiques. » Ce principe est formulé beaucoup plus clairement et plus exactement par le Père Eymieu dans le *Gouvernement de Soi-même*, où il traite à fond la question de la force de l'idée :

L'idée incline à l'acte dont elle est la représentation. Toute idée, dans toute conscience, tend à provoquer l'acte. L'influence des idées introduites dans la conscience se prolonge jusqu'à ce qu'elles aient été effacées par une idée plus forte. L'idée se développe non seulement par une évolution intime vers l'acte correspondant, mais encore par une association avec les idées et les phénomènes connexes vers un ensemble ordonné.....

Le Père Eymieu traite de maladies et de guérisons suggérées, et montre comment une idée (dans toute l'acception du mot) ou une image peut être considérée comme le commencement de l'acte. L'explication qu'il donne du phénomène vaut la peine d'être rappelée. Etablissant une distinction entre les connaissances acquises par l'esprit et celles acquises par les sens, il montre que le premier type de ces connaissances correspond à la volonté libre, tandis que le second type correspond à l'impulsion aveugle et irrésistible. Comme cependant la sensation ou la connaissance par les sens accompagne toujours la connaissance par l'esprit, il y a dans toute idée l'élément d'une impulsion involontaire ou nécessaire *(appétit fatal)*. C'est à cause de cette impulsion des sens que toute idée tend à produire l'acte qu'elle représente et dans la mesure où elle est associée avec la sensation elle réussit à produire automatiquement l'acte :

L'idée sera donc efficace dans la mesure où elle se mélangera de sensations. En d'autres termes plus une idée va se sensibiliser ou — qu'on me permette ce mot — s'incarner, plus l'acte définitif sera rendu facile ou même fatal, plus l'idée sera efficace.

L'idée tend alors à produire l'acte. Mais, au point de vue moral, l'acte donne naissance au sentiment dont il est l'expression. Si nous désirons avoir certains sentiments, par exemple, du courage et de la gaieté, nous avons une voie toute tracée pour les éveiller en nous. Nous devons *agir comme si* nous avions déjà les sentiments en question « *à force de pleurer, de gémir, de crier comme si elles sentaient une grande douleur, elles finissent par la sentir* ». Quand il

vient auprès de Coué des malades qui se plaignent de dépression, il leur offre comme remède de se dire et de se répéter à eux-mêmes au moment convenable : « Je me sens de plus en plus gai, de plus en plus courageux », etc... Le Père Eymieu semble faire mieux en leur recommandant *d'agir comme* s'ils étaient gais, courageux, etc... Coué compte que l'idée s'éveillera dans l'esprit et que l'inconscient s'assimilera l'idée. Le Père Eymieu, se basant sur l'observation journalière, recommande la simulation complète, physique et morale, de l'état désiré, et il pose, en fait, que sa méthode, bien employée, n'a jamais manqué son effet.

Le Pouvoir de la Suggestion

Il y a bien des exemples évidents de l'influence de l'esprit sur l'organisme dans lesquels la « suggestion » semble jouer un rôle — si suggestion est le vrai terme à appliquer à cette partie du phénomène « La suggestion n'est pas tout », dit Bernheim, « mais dans tout il y a un élément de suggestion. » Prenons pour commencer comme exemple la planche sur laquelle il s'agit de marcher. Marcher sur une planche de trente pieds de long sur neuf pouces de large posée sur le sol serait chose facile, mais si cette planche était placée au-dessus d'un abîme, ce serait virtuellement impossible pour un homme quelconque. Dans ce dernier cas, la crainte, une émotion, s'éveille, et l'idée ou l'image de la chute s'ensuit. Cette idée d'un mouvement donne naissance au mouvement. La crainte de tomber a maintenant évolué vers la chute. L'émotion intense qui l'accompagne augmente encore la force de ce mouvement, et finalement l'esprit est totalement absorbé, fasciné et obsédé par l'idée de chute ; la volonté est, pour ainsi dire, anéantie, et on tombe. Les chutes morales sont souvent analogues. *L'émotion choc dissocie la conscience et incline même à l'acte dont on a peur, selon la grandeur de l'émotion choc et de l'émotivité du sujet.*

Des théologiens qui s'occupent des questions d'ordre moral ont reconnu que la colère peut arriver à priver l'homme de son libre arbitre. Et il est bien possible que l'opinion générale qui appelle les cas de suicide « des accès de folie momentanée » ne soit tout simplement que l'expression de ce que pensent les gens de bon sens qui voient en cela la psychologie de la force irrésistible des idées émotives dans des circonstances comme celles que nous venons de décrire.

La fascination, l'obsession et « l'idée fixe » dans leur sens psychologique sont des phénomènes très communs. On peut être fasciné par une lumière éblouissante, une fenêtre qui grince, une pensée importune, ou une douleur intermittente. On est comme fasciné

dès que l'attention est attirée et retenue sur un point, à l'exclusion du reste. Supposons que nous ayons envie de lire, mais qu'un orgue de Barbarie dans la rue absorbe notre attention, et il nous faudra fermer le livre. Une obsession de ce genre engendre une « impossibilité ». La suggestion est à la base de ce phénomène. La pensée « je ne pourrai pas lire tant que ce bruit durera » s'assimile mentalement. Nous nous faisons une loi pour nous-mêmes en nous suggestionnant ainsi. Les efforts *directs* de la volonté sont inutiles, ils ne font qu'intensifier l'attention que nous prêtons au bruit et augmenter notre impossibilité. Il n'y a que les moyens indirects qui réussissent seuls contre l'obsession, *l'infatuation*. On a reproché à Coué de poser en principe que « quand l'imagination et la volonté sont en lutte, c'est l'imagination qui l'emporte invariablement. » Et cependant dans le sens où il le dit (il fait allusion à des phénomènes tels que les idées fixes et les obsessions), son affirmation est une vérité reconnue de tous les temps. Le mot qu'il emploie « imagination », n'est pas l'expression la plus juste, sa loi non plus n'est pas formulée exactement, mais la vérité est au fond de son affirmation. Quand une douleur absorbe l'attention et le sentiment, la volonté *directe* est impuissante à surmonter une telle combinaison. La volonté peut cependant réussir si on trouve un moyen indirect de détourner l'attention sur autre chose. Les écrivains spirituels conseillent ces méthodes *indirectes* quand l'attention est retenue par des pensées absorbantes. La volonté lutterait en vain directement contre « l'imagination » excitée par la colère. L'attention serait bientôt tellement fascinée si on la laissait s'appesantir librement sur la pensée absorbante que l'idée ou la force de l'image deviendrait irrésistible. Le Père Eymieu montre clairement que l'idée peut devenir assez fortement émotive pour amener fatalement à l'acte. La volonté a le devoir de dominer notre attention et de ne pas lui permettre de se laisser dominer par de telles obsessions. C'est le rôle de la volonté d'éviter des conflits aussi fâcheux, — les efforts directs de la volonté ne servant qu'à augmenter l'obsession, — car comme Coué dit avec raison, « dans la lutte entre la volonté et l'imagination, la force de l'imagination est en raison inverse du carré de la volonté. »

Coué recommande sagement de ne pas employer l'*effort* en se faisant de la suggestion. Il faut permettre à l'idée qu'on veut introduire dans le subconscient d'y entrer facilement, librement, de ne pas y être poussée de force. L'esprit ne s'assimile pas les idées et ne les réunit pas en masse sous la menace de la volonté. Dans la suggestion il faut qu'une espèce d'évolution mentale ait lieu et celle-ci ne se produit que si elle est d'accord avec la nature et les lois de l'esprit qui, sous ce rapport, ne sont pas régis par la volonté. C'est ce qui permet de comprendre le point de vue de Coué dans une de ses réponses à des malades : « Monsieur, vous avez fait des

efforts. Ayez confiance dans votre imagination et non dans votre volonté. Pensez que vous allez mieux et vous irez mieux. »

(*Fin*).

(*Traduit de l'anglais*), *The Month*, Janvier 1922.

AUTOSUGGESTION CONSCIENTE

(Méthode d'Émile Coué)

Comment notre Inconscient, notre Imagination, domine tout notre être mental et psychique, et pourquoi avec certaines personnes il faut du temps, de la persévérance, de la foi, et une pratique consciencieuse pour obtenir quelques-uns des heureux résultats désirés.

Par Frank H. McDonald.

Pourquoi agissons-nous comme nous agissons ? Pourquoi marchons-nous, parlons-nous, courons-nous ou faisons-nous l'un quelconque des milliers de mouvements que nous accomplissons ?

Quand vous aurez bien réfléchi à ce sujet, vous comprendrez qu'il y a au-dedans de vous un « je ne sais quoi » qui dirige toutes les actions ou tous les mouvements de votre être physique ou mental. Vous levez ou vous abaissez le bras ou la jambe, vous vous asseyez, vous vous couchez, vous vous levez, vous courez, vous marchez ou vous sautez, vous ouvrez ou vous fermez la main, vous fermez ou vous ouvrez les yeux, vous parlez, vous sifflez ou vous chantez... En vérité, tout ce que vous faites est dirigé par une force invisible. Aucun de ces mouvements ne peut se produire sans être précédé par la pensée.

Il y a un vieux dicton : « Rapide comme la pensée » (rien n'est plus rapide). La pensée, c'est votre imagination. Cette pensée qui précède l'action est soit consciente, soit inconsciente. Si elle est d'abord consciente, elle est immédiatement transférée à votre inconscient ou imagination, et si elle est assimilée ou adoptée par votre inconscient, elle devient immédiatement une réalité et dirige l'action désirée. L'inconscient peut avoir en réserve bien des pensées qui ont été assimilées auparavant, et, en cas de besoin immédiat, elles sont prêtes à répondre à l'appel et à diriger l'action sans l'aide ou la connaissance du conscient, c'est-à-dire avant que le conscient ait eu le temps d'y réfléchir. Ces pensées qui sont emmagasinées dans l'inconscient sont ce que nous appelons habitudes,

sympathies, antipathies, instincts, pour ainsi dire « innés ». Vous pouvez admettre que toutes ces habitudes font partie de vous-mêmes (elles sont vous-mêmes). Elles dominent votre être lui-même, votre vie, votre existence, chacune de vos actions soit mentale soit physique. Vous ne pourriez pas comprendre l'existence sans elles, vous ne pourriez pas exister sans elles. Comment avez-vous acquis ces habitudes, ces instincts, etc..., dont quelques-uns sont bons et d'autres mauvais ? Ils ont été suggérés à votre inconscient ou à votre imagination qui les a acceptés, et ils se sont implantés en vous. Quelques-uns datent du jour de votre naissance (ou peut-être d'avant), ou bien ils vous ont été suggérés plus tard dans la vie. Vous entendez dire que des gens prennent de mauvaises habitudes ou en acquièrent de bonnes. Ces bonnes ou ces mauvaises habitudes deviennent une partie de votre personne suivant que la bonne ou la mauvaise suggestion a été acceptée ou assimilée par votre inconscient.

Admettons que ce soit le cas : Si vous avez de mauvaises habitudes (et c'est une très mauvaise habitude que celle d'être malade ou de souffrir), des habitudes ou mentales ou physiques qui soient au détriment de votre bien-être, changez-les pour de bonnes, etc... Il y a des cas où cela demandera du temps, de la persévérance, de la confiance et une application consciencieuse de la vraie méthode. Si elles ont fait partie de vous-mêmes, depuis des années, depuis longtemps, depuis votre naissance, elles seront implantées solidement et il ne faudra pas espérer les éliminer rapidement pour les remplacer immédiatement par de bonnes. Les psychologues ont toujours prétendu qu'il est pratiquement impossible de chasser une pensée de l'esprit, qu'il faut la remplacer, et, pour cela, en trouver une autre plus forte et meilleure. C'est ce qu'Émile Coué a démontré de la façon la plus claire en comparant le cerveau à une planche couverte de clous, ces clous représentent les idées, les habitudes et les instincts qui déterminent nos actions. Si nous trouvons qu'il existe une mauvaise idée ou une mauvaise habitude, c'est-à-dire un mauvais clou, nous devons en prendre un autre qui est la bonne idée ou la bonne habitude, le placer sur la tête de l'autre et lui donner un coup de marteau, autrement dit, nous faisons une suggestion. Le nouveau clou s'enfoncera, par exemple d'un millimètre, tandis que l'ancien sortira dans la même proportion. A chaque nouveau coup de marteau, c'est-à-dire, à chaque nouvelle suggestion, l'un s'enfoncera davantage, et l'autre sortira de même jusqu'à ce que, après un certain nombre de coups, le vieux clou sortira complètement et sera remplacé par le nouveau. Quand cette substitution aura été faite, l'individu y obéira.

Les habitudes, les pensées, les idées, les instincts mauvais ne peuvent pas être extraits ou éliminés par la force de la volonté, ils ne peuvent être chassés que par de bonnes habitudes, de bonnes

pensées, de bonnes idées ou de bons instincts, juste comme les mauvais clous de M. Coué sont chassés par les bons. Quelques-uns le seront rapidement d'un seul coup de marteau, avec d'autres il faudra frapper longtemps pour s'en débarrasser. Si les bonnes habitudes nouvelles sont plus fortes que les mauvaises, le changement du mal en bien sera plus rapide, autrement dit, la cure s'effectuera plus vite.

Nous allons prouver maintenant qu'une pensée ne peut pas être chassée par le conscient, c'est-à-dire par la volonté. Prenez, par exemple, une mauvaise pensée ou une mauvaise habitude qui ait été en nous, qui ait fait corps avec vous pendant un certain temps (nous en avons tous), essayez de vous en débarrasser par la force de la volonté en disant : « Je ne veux plus y penser, je ne veux plus me livrer à cette habitude » (en nommant la pensée ou l'habitude), et vous constaterez que plus vous y penserez, plus l'habitude s'enracinera en vous, c'est pourquoi les gens disent : « Je ne puis pas me changer malgré toute ma bonne volonté. »

Maintenant, au contraire, prenez l'inverse de la mauvaise pensée ou de la mauvaise habitude. Imaginez-vous-en une qui soit tout l'opposé, continuez à vous l'imaginer ou à vous la représenter jusqu'à ce que votre inconscient se la soit assimilée (et il se l'assimilera) et cette pensée deviendra vôtre, la mauvaise aura disparu entièrement.

Si, dans votre première enfance ou à une époque quelconque de votre vie, on vous a suggéré (simplement en vous le disant) que certaines choses que vous mangez, buvez, ou que vous faites, vous rendront malades ou, tout au moins, vous seront contraires, votre inconscient acceptera la suggestion (effet d'imagination) et vous arriverez à le croire réellement. Alors, l'idée étant implantée en vous, vous serez malades lorsque vous mangerez ou boirez lesdites choses. Ces sortes de suggestions nous ont été faites à certains moments par nos parents ou nos amis qui étaient animés des meilleures intentions, mais qui ne comprenaient pas ou ne se figuraient pas quel mal ces mauvaises suggestions pourraient nous faire si elles étaient assimilées par notre inconscient. Mais nous pouvons les éliminer et les remplacer par des suggestions bienfaisantes.

Vous dites (parce que vous vous le figurez) : Si je sors sans chapeau, sans manteau, si je ne boutonne pas mon vêtement, si j'ai les pieds mouillés, si je reste près d'une fenêtre ouverte, etc..., j'attraperai un refroidissement; si je mange du fromage, si je bois du café, si je prends une certaine nourriture ou une certaine boisson, cela me dérangera l'estomac, ou bien, cela m'empêchera de dormir; si le temps est humide, j'attraperai des rhumatismes; si je vais dans certains endroits, si je fais certaines choses, je gagnerai mal à la tête. Si vous avez des travaux d'écriture à faire, vous direz que c'est un ouvrage pénible qui vous fatiguera et qui vous donnera

la migraine. S'il y a une épidémie quelconque, vous savez que si vous ne prenez pas beaucoup de précautions et même si vous en prenez, vous pourrez l'attraper, et vous en avez peur (parce que les autres en ont peur.)

Voilà de mauvaises pensées, de mauvaises suggestions et chez quelques-uns, ce sont des habitudes et même de très mauvaises habitudes. Si vous avez ces pensées, tout ce que vous vous figurez vous arrivera nécessairement. Or, si ces pensées vous causent tous ces ennuis (et elles vous les causeront), c'est parce qu'elles vous ont été suggérées et que votre inconscient se les est assimilées : elles sont devenues des autosuggestions; elles sont devenues des habitudes, elles font partie de vous-mêmes, ce qui vous prouve que votre *Inconscient* a été mal dirigé, dirigé pour votre malheur, et qu'il l'a été inconsciemment. Si vous voulez diriger convenablement votre Inconscient par l'*Autosuggestion consciente*, avec de bonnes paroles, de bonnes habitudes en remplaçant les mauvaises par de bonnes, votre Inconscient vous gardera de toutes ces misères ou vous en guérira si vous en souffrez.

Si votre Inconscient peut vous amener tous ces ennuis par la simple raison qu'il aura été mal éduqué, il peut y remédier aussi s'il est bien dirigé, et cette remarque s'applique à tout ce qui concerne votre être tant physique que mental. Si vous détestez un aliment ou une chose quelconque, vous pouvez habituer votre imagination à l'aimer. Pour citer Emile Coué : « LES CHOSES NE SONT PAS POUR NOUS CE QU'ELLES SONT, MAIS CE QU'ELLES NOUS SEMBLENT ÊTRE. » Ainsi, la chose est pour vous ce que vous vous l'imaginez.

Pour vous empêcher d'avoir de mauvaises habitudes, de mauvais instincts qui sont des *Idées* produites par votre *Imagination*, ou pour vous débarrasser de mauvaises habitudes anciennes, vous devez penser juste, vous imaginer... Très peu de gens savent *penser*. Pour citer DOMERGUE : « *Il y a des gens qui étudient toute leur vie et qui, à leur mort, ont appris tout excepté à penser.* » Et pour citer encore Émile COUÉ : « *Nous sommes ce que nous nous faisons, et non ce que les circonstances nous font.* », et ceci est absolument vrai : nous pouvons nous faire ce que nous voulons être (dans les limites de la possibilité). Nous pouvons être bien portants ou maladifs, nous pouvons être forts ou faibles, nous pouvons souffrir ou être exempts de souffrances, nous pouvons diriger nos affaires d'une façon avantageuse ou maladroite, nous pouvons être heureux ou malheureux. Nous pouvons réussir à tous points de vue ou échouer, comme Émile COUÉ le dit : « *Nous pouvons être maîtres absolus de nous-mêmes à tous les points de vue, moraux ou physiques, par la pratique bien comprise de l'autosuggestion consciente.* »

15 Janvier 1923.

EXTRAITS DE QUELQUES LETTRES

C'est le cœur plein de joie et de reconnaissance que je vous écris pour vous faire part des succès que j'ai obtenus par l'emploi de votre méthode depuis septembre 1923.

Je souffrais de neurasthénie, d'un commencement d'asthme, d'hémorrhoïdes, de la crainte de la pluie, du froid, de toux, de menstruations, de douleurs, d'insomnie, de lumbago, de constipation, d'idées noire, d'idées de suicide, d'une sensibilité extraordinairement anormale, et tout a disparu. L'asthme est guéri tout à fait, les hémorrhoïdes existent encore, mais ne me font plus souffrir, ma hernie crurale n'est plus qu'une petite boule, ma toux est guérie. J'ai un moral magnifique, les douleurs de chaque mois sont considérablement diminuées. Mon sommeil est parfait, mon estomac est guéri et la paix est rétablie dans mon ménage. Je sens encore un peu mon lumbago, mais à peine, et ma constipation a disparu. Depuis l'âge de 7 à 8 ans, j'étais un peu sourde d'une oreille et voilà que depuis que j'emploie votre méthode, j'entends très bien d'une pièce à l'autre le tic tac du réveil que je n'entendais pas. C'est merveilleux.

Paris, avril 1924.

***

Je sors de votre si intéressante conférence et bien que je vous aie manifesté publiquement toute mon admiration pour votre méthode, déclarant même que j'avais été interné, je tiens à vous exprimer encore toute ma reconnaissance et je vous autorise à vous servir de ma lettre si vous le désirez. Je vous redirai donc que j'ai été interné le 14 août 1923 à l'Asile de Ville-Évrard (conséquence des fatigues de la guerre) pour agitation maniaque, persécution, hallucinations, etc...

Je fus déclaré incurable par le médecin chef et, le 23 août, il informa ma femme que mon internement serait de longue durée (12 à 15 ans). J'ai eu entre les mains, dans le courant de septembre « La Maîtrise de soi-même », livre prêté par un malade et, *le 5 octobre, le médecin chef signait mon bulletin de sortie.*

Ma femme, croyant aux déclarations primitives du docteur et ce dernier lui ayant dit qu'elle pouvait prendre toutes dispositions en prévision de mon long internement, a cédé mon appartement, vendu mon mobilier et déclaré partout, pour expliquer sa conduite : « Mon mari est fou » en montrant la déclaration écrite du docteur.

Je suis sorti le 20 octobre dernier et, pour vous prouver que je sais employer votre méthode, je suis resté *maître de moi-même* malgré les ennuis innombrables que j'ai eus à ma sortie.

C'est pourquoi je tiens encore à vous redire toute mon admiration pour m'avoir fait connaître mon Inconscient.

Puissent les médecins aliénistes être bien convaincus de l'efficacité de votre méthode et la vulgariser partout où cela est possible.

Paris, décembre 1923.

***

Mon mari et moi sommes venus d'Angleterre pour vous voir à Nancy et je désire vous remercier du plus profond de mon être pour la guérison merveilleuse que vous avez opérée. Certainement, ce que l'on aurait autrefois appelé du nom de miracle s'est déjà produit et continue à se renouveler non seulement avec moi et mes enfants (j'ai une fille et cinq garçons) mais autour de moi, parmi les amis et les connaissances que je rencontre.

Yverdon-les-Bains, novembre 1923.

***

Je tiens à vous remercier encore une fois pour la transformation que l'application de votre méthode a opérée en moi.

J'ai attendu un mois avant de vous écrire pour être sûre que ma guérison était durable.

Vous vous souvenez sans doute de mon arrivée à Nancy, chez vous un matin, malade, triste et découragée « une figure d'enterrement de 1re classe », disiez-vous, et, après avoir assisté à quatre séances, le changement incroyable, complet, presque miraculeux. Je craignais de retomber une fois rentrée chez moi, mais le « miracle » dure et je suis heureuse de vous l'apprendre.

Aussi je suis votre plus fidèle adepte et je parle à tout le monde de vous et de votre méthode.

Nice, décembre 1923.

***

Combien je suis heureuse aujourd'hui, en vous écrivant, de pouvoir vous dire que je suis presque totalement guérie et vous affirmer que ma tristesse est vaincue. Mon goût pour la vie est revenu avec l'énergie que j'ai reprise grâce à vous, cher Monsieur.

Paris, décembre 1923.

***

... Je continue à rendre quelques services dans mon entourage avec votre méthode d'autosuggestion. Je viens de guérir une neu-

rasthénique très gravement atteinte et qui venait de passer un certain temps à La Salpêtrière. Tous ses organes se prenaient les uns après les autres et le suicide était devenu son idée fixe. Elle a engraissé et toutes ses misères disparaissent les unes après les autres. Son cas est vraiment merveilleux et son docteur même en est émerveillé.

Azay-le-Rideau, avril 1924.

***

Je me fais un devoir de vous exprimer ma reconnaissance pour m'avoir permis d'assister à l'une de vos séances le 25 mai. En effet, depuis cette époque, je suis complètement guérie de ma gastralgie et j'ai repris en très peu de temps plusieurs kilos.

Levallois, Novembre 1923.

***

De toutes les méthodes de guérison qui sont venues à ma connaissance, celle de M. Coué est la plus simple, la plus pratique et, par conséquent, la meilleure qui ait jamais été offerte à l'humanité souffrante. J'ai bénéficié moi-même de sa méthode et je désire devenir un disciple de son école.

Je souhaiterais que l'Église prenne un intérêt plus direct à son œuvre ou même quelquefois l'ajoute à la sienne.

Rev. A..., *New-York*, octobre 1923.

***

Je désire vous faire savoir que j'ai expérimenté vos paroles magiques : « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux », et je puis vous dire, cher Monsieur, que, à tous points de vue, j'ai été soulagée. J'étais extrêmement nerveuse et maladive, et, depuis quatre mois que je pratique votre méthode, je me suis considérablement améliorée.

Cleveland, avril 1923.

***

J'ai quelques guérisons à vous signaler :

1° Le cas d'un bègue qui ne pouvait prononcer une phrase compréhensible, d'après les dires de sa mère. Il a parlé couramment sur le champ ;

2° Un cas de sciatique datant de plusieurs années, avec constipation opiniâtre. Guérison à la première séance ;

3° Un cas de crises nerveuses durant depuis 20 ans (crises journalières). Plus une seule crise depuis la première séance;

4° Un cas de neurasthénie remontant à 1920, accompagnée de dyspepsie. Guérison en six séances;

5° Un autre cas de neurasthénie durant depuis sept ans. Le malade m'a dit que le changement qu'il ressentait était merveilleux, alors qu'il n'avait jamais enregistré aucune amélioration avec les nombreux traitements qu'il avait suivis.

Lebrun, *Directeur de l'Institut Coué de Bruxelles.*

***

Il y a environ quarante ans, un médecin m'a conseillé de faire opérer les varices que j'avais dans les jambes ou tout au moins de porter des bas élastiques. Depuis six mois que je pratique votre méthode, elles ont disparu. Ce n'est pas trop mal, si l'on considère que j'ai 70 ans. Je ne m'attendais certes pas à un pareil résultat. De plus, je suis capable de faire mes deux parties de golf par jour.

Sydney (Australie), juillet 1923.

VOTRE INCONSCIENT

L'Esprit Végétatif

Des médecins distingués comme Bernheim et Forel, et Tuckey, et Davis, et Wingfield déclarent que le traitement par les impressions mentales, autrement dit par la suggestion, a un champ restreint mais très net d'action dans certaines maladies physiques; c'est le cas surtout dans celles qui proviennent de conditions spasmodiques des nerfs qui commandent aux vaisseaux sanguins, telles que l'asthme, différentes formes de névralgie, la dyspepsie nerveuse, la diarrhée nerveuse et la constipation spasmodique; de même dans certains désordres, moitié physiques moitié mentaux, en marge des maladies, tels que le bégaiement, la rougeur morbide, la danse de Saint Guy, la crampe des écrivains, l'insomnie, etc..., de même également ainsi qu'on le verra plus loin, dans une certaine catégorie de désordres mentaux, qui ne sont pas la véritable folie proprement dite, le traitement mental a, dans ces dix à vingt dernières années, remporté les victoires les plus remarquables et les plus encourageantes.

Ceci nous conduit à cette question : Si l'esprit peut être amené à guérir le corps, quelle est la partie de l'esprit qui a ce pouvoir ? Des guérisseurs mentaux de toutes les écoles s'accordent presque

tous à dire que c'est l'inconscient ou le subconscient, et que la seule chose à savoir, c'est comment l'atteindre. Ce nom effraye peut-être un peu, mais il signifie seulement la grande masse de nos activités mentales et nerveuses qui dirigent, gardent et servent suivant notre désir, nos souvenirs, nos associations d'idées, les talents que nous pouvons posséder, et qui, par le système nerveux sympathique, règlent aussi les battements de notre cœur, notre respiration, notre digestion et d'autres fonctions vitales. On l'appelle quelquefois notre système végétatif parce qu'il règle les véritables processus végétatifs de notre corps, le développement, la reproduction, la réfection. C'est, pour ainsi dire, « le pouvoir réel derrière le trône », qui n'est en rien inférieur à ce que nous appelons notre esprit supérieur ou notre conscient, lequel n'agit en nous que quand nous sommes éveillés.

En vérité, M. Coué reproche au terme de « subconscient » de sembler impliquer une infériorité et préfère dire « inconscient ». Seulement, par bonheur, la plupart des actions de notre subconscient ne font aucune impression sur notre conscient. S'il en était autrement, nous ne pourrions pas arriver à penser à autre chose, et même le sommeil serait impossible.

La théorie des modernes guérisseurs par l'esprit comme M. Coué et son maître Liébeault est celle que le subconscient est aussi crédule que puissant; et si nous pouvons seulement éviter cette sentinelle vigilante qu'est l'esprit conscient et murmurer une suggestion à l'oreille de l'inconscient, il l'acceptera souvent et se mettra en mesure de l'exécuter. Et le moment où nous avons le plus de chance de trouver cette sentinelle engourdie, est celui du commencement du sommeil, car le sommeil est la relève de la garde du conscient qui la passe à l'inconscient. Alors, comme le subconscient remonte à la surface, on peut l'atteindre et lui faire des suggestions curatives. On prétend que des suggestions murmurées vers le matin à l'oreille d'un malade endormi du sommeil naturel qu'on a grand soin de ne pas éveiller s'enregistrent souvent dans l'inconscient et seront exécutées par lui après son réveil sans qu'il ait aucun souvenir de ce qui lui a été dit. Et dans certains systèmes populaires pour renforcer la mémoire et préparer le succès dans la vie on doit se faire à soi-même juste avant le moment du sommeil des suggestions similaires d'amélioration.

Le Système de Coué

Mais il est reconnu que le sommeil naturel est capricieux et ne vient pas sur commande, et souvent même ne peut pas être obtenu quand on le désire; ainsi une école de maîtres de l'esprit, les hypnotiseurs, emploient différentes formes de sommeil artificiel ou provoqué, dans le but, pour ainsi dire, de séparer les deux moitiés de

l'esprit et d'introduire la suggestion. Ceci est considéré comme une chose comparativement simple, car des quantités de cas dont le nombre se monte à des milliers — plus de cinquante mille pour la seule École de Nancy — montrent que, avec des opérateurs compétents qui sont des médecins aussi bien que des hypnotiseurs, 85 à 95 pour cent des malades de tous âges et de tous degrés d'intelligence qui désirent être influencés, peuvent être hypnotisés plus ou moins profondément, quoique, heureusement, très peu puissent l'être contre leur volonté. Puis, quand l'esprit a été « dissocié », tel est le terme technique, par l'arrêt de l'activité du conscient, on peut faire au subconscient du malade des suggestions telles que quand il s'éveillera sa douleur sera calmée, le sifflement et la respiration haletante causés par l'asthme auront disparu; au lieu de dyspepsie et de dégoût pour les aliments, il aura bon appétit et son repas sera suivi d'une digestion parfaite; ou bien sa prochaine traversée se fera sans nausées ni vomissements.

Si le subconscient accepte ces suggestions, le malade s'éveillera grandement soulagé.

Mais M. Coué et son École prétendent que ce n'est pas nécessaire de produire l'hypnose ou un sommeil d'aucun genre, soit naturel soit artificiel. Rien que quelques passes ou quelques bonnes paroles pour ébranler la confiance du conscient et retenir l'attention du subconscient, et ensuite d'encourageantes suggestions d'amélioration et de guérison faites d'un ton calme et confiant; si elles sont acceptées par le subconscient elles s'acheminent rapidement vers la réalisation.

Si le malade se montre rebelle et qu'il souffre au moment même, il faut agir avec lui d'une façon plus active; c'est alors que M. Coué commence à dire d'une voix monotone les mots maintenant fameux : « ça passe, ça passe, ça passe », que le malade doit répéter de plus en plus vite jusqu'à ce que tous deux « bredouillent » pour ainsi dire, aussi vite qu'ils peuvent prononcer les syllabes, tout en frottant le siège du mal, l'articulation ou le membre roide. Au moment où ils sont forcés de s'arrêter pour reprendre haleine, le malade déclare souvent que la douleur est bien diminuée, ou il se met à remuer l'articulation roide ou le membre paralysé. M. Coué explique alors qu'il fait répéter si rapidement ces paroles pour empêcher le malade d'avoir le temps de penser le contraire.

Tout ceci se passe en présence d'une salle pleine d'autres malades qui, tous, voient les résultats obtenus et ont la certitude que d'analogues se produiront aussi plus tard chez ceux qui y ont été insensibles en apparence, de sorte que chacun, lorsqu'il s'avance pour être traité à son tour, est déjà influencé et se trouve prêt à accepter la suggestion du guérisseur. Ensuite, avant de terminer, M. Coué commence doucement son hymne de guérison.

Comme exemple de l'effet que cela peut produire dans les cas

appropriés, un visiteur cite celui d'une dame d'âge moyen à l'air distingué qui, après avoir assisté à la séance du matin et s'être beaucoup intéressée aux guérisons citées, revient un peu tard l'après-midi, après le déjeuner. Sa figure était rayonnante. Quand elle en trouva l'occasion, vers cinq heures, elle dit à M. Coué d'un air ravi qu'elle était venue pour se débarrasser d'une dyspepsie affreusement douloureuse qui la tourmentait depuis des mois, quoiqu'elle suivît le régime lacté qui l'avait amaigrie, anémiée et affaiblie.

Après avoir entendu ses affirmations encourageantes, elle était allée en ville dans le meilleur restaurant, s'était commandé un repas complet de table d'hôte, l'avait mangé avec le plus grand plaisir depuis les hors d'œuvre jusqu'au café, et jusqu'au moment présent elle s'en trouvait parfaitement bien.

Une expérience de ce genre a pu être faite une douzaine de fois par un médecin capable et observateur. Une indigestion douloureuse aura été produite probablement par une cause physique définie, empoisonnement ou intoxication par la nourriture; cette cause a disparu depuis longtemps; mais la dyspepsie et la douleur ont persisté et sont devenues chroniques, tout simplement parce qu'un régime d'une sévérité par trop exagérée a maintenu constamment le pauvre estomac dans la torture de la famine. Le régime était devenu la maladie.

Finalement, quand les malades sont en bonne voie d'amélioration, M. Coué, avec un admirable mélange de modestie et de jugement, comprenant que le triomphe de l'art est de cacher l'art, que le triomphe d'un bon médecin est de n'être plus nécessaire, informe les convalescents reconnaissants que ce n'est pas lui qui les a guéris, mais qu'il leur a seulement enseigné à se guérir eux-mêmes. Ils peuvent dès lors achever leur propre guérison en se faisant d'utiles suggestions, et c'est ici que se place l'emploi du précepte, la formule maintenant célèbre dans le monde entier : « *Day by day, in every way, I'm getting better and better.* » Ou pour ceux qui croient que le français original a plus d'efficacité : « *Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux.* » Cette phrase doit être dite à haute voix, ou au moins en remuant les lèvres, exactement vingt fois le soir juste avant de s'endormir et tout de suite au réveil le matin. Afin de s'assurer du nombre exact sans chercher, faire vingt nœuds dans une ficelle, et les suivre comme les grains d'un chapelet. Une phrase et un bout de ficelle ? Quelle pharmacopée d'une simplicité magnifique. Et M. Coué est lui-même un ancien pharmacien.

. . . .

Woods Hutchinson, A.M. M.D.

Saturday Evening Post, Philadelphie, 17 mars 1923.

(Traduit de l'anglais).

DE L'ÉDUCATION DE NOTRE ESPRIT

Par un Psychologue.

La psychologie a été considérée pendant trop longtemps comme une science abstraite, aride, qui ne pouvait intéresser que le psychologue, tandis que c'est un sujet qui s'applique de mille manières au simple mortel à chaque jour de son existence.

Le psychologue ne se borne pas à l'étude de l'intelligence, mais il s'attache à tout ce qui touche à la nature humaine : les émotions, les sentiments, les habitudes et les dispositions naturelles.

On ne peut bien expliquer ou bien comprendre les relations entre les individus ou même celles entre les nations qu'en s'appuyant sur une base psychologique. Une compréhension absolue des principes psychologiques aiderait beaucoup à aplanir bien des difficultés qui entravent la marche de la société.

Le plus grand bien que l'étude de la psychologie puisse procurer à l'homme, c'est l'empire sur lui-même dont le manque est à la base de presque tous les maux de notre époque.

L'EMPIRE SUR LUI-MÊME, VOILA LE TRAIT CAPITAL QUI DISTINGUE UN HOMME DE LA MASSE DU VULGAIRE.

La concentration de l'attention, la maîtrise de soi-même et la volonté sont les signes du vrai génie. Cependant, ce sont des qualités humaines susceptibles d'un développement immense, et l'oubli dans lequel on les tient est un reproche constant à nos méthodes d'éducation.

On peut attribuer en grande partie la tension qui semble inséparable de la vie actuelle à des habitudes de gaspillage d'énergie telles que l'agitation, l'irritabilité, l'amour du lucre, les contrariétés pour les bagatelles, le manque de concentration, la soif des plaisirs mondains qui, toutes, sont des preuves indirectes du manque d'empire sur soi-même.

Tous les médecins de famille savent qu'une forte proportion des maladies secondaires de notre époque a son origine dans un manque de maîtrise de soi-même. Ceux dont la vie est un perpétuel recommencement de repas précipités et de courses folles pour attraper un train ou un omnibus, ou qui sont devenus nerveux par suite des funestes effets de l'agitation ou de l'abus des plaisirs, fournissent au médecin son principal contingent de visites quotidiennes.

Quoiqu'on ait tendance à exagérer la tension de la vie moderne, on ne peut cependant pas en nier les effets. La vérité est qu'elle

pourra être facilement supportée par celui qui saura conserver son énergie morale.

Mais il faut avant tout qu'on nous enseigne et que nous apprenions la valeur de l'énergie morale et la manière de l'employer.

The Daily Mail, 14 mars 1924.

(Traduit de l'anglais.)

LA MÉCANIQUE DE L'ESPRIT

Par Paul Myré

Depuis toujours, les philosophes et les moralistes nous ont donné une infinité de systèmes et de théories concernant la maîtrise de l'esprit humain.

Cependant nous devons reconnaître que ces théories souvent ingénieuses, et parfois transcendantes, ne sont pas susceptibles d'applications immédiates et pratiques pour les besoins de la vie.

Ainsi, par exemple, considérons la « *Théorie des Idées de Platon* », ou bien, plus près de nous, considérons « *l'Évolution Créatrice* » de notre grand philosophe national Bergson : tout cela bien compris, entrons dans la vie pour passer aux applications pratiques. Supposons que nous nous trouvions en face d'un enfant vicieux, par exemple, menteur ou kleptomane, ou bien d'une femme neurasthénique, ou d'un mari ivrogne, etc..., etc..., enfin de tout le flot des misères de la vie. Quel parti allons-nous tirer des théories philosophiques ci-dessus ? Il faut bien constater qu'il n'y a pas d'applications possibles, et que la philosophie est surtout un luxe à l'usage des gens bien portants et équilibrés.

Aussi la sagesse utilitaire des gens pratiques a traduit depuis longtemps son sentiment à cet égard par ce vieil adage : « Primum vivere, deinde philosophari », c'est-à-dire qu'il faut d'abord vivre, et ensuite on fait de la philosophie quand on en a le temps.

Or, telle n'est pas la position de la philosophie de M. Coué. Et, à la vérité, la philosophie de M. Coué n'est pas une philosophie, mais une science particulière positive et expérimentale en même temps que limitée et concrète. La méthode de M. Coué repose sur la science psychique, science positive de laboratoire.

Faisons remarquer aussi que cette science n'a rien de commun avec la physiologie et, par conséquent, avec la médecine classique. C'est à tort que l'on voudrait substituer le mécanisme de l'inhibition physiologique à la loi découverte par M. Coué. L'inhibition est impossible à réduire par la médecine classique, car c'est l'effet

physiologique d'une cause psychique. On voit par là que la psychothérapie est le complément indispensable de la médecine ordinaire. Remarquons aussi que la logique même est de traiter une maladie par la cause et non par l'effet.

Qu'est-ce que la science psychique ? C'est la science de ce que les anciens appelaient la «psyché». Or la «psyché», c'est ce que HARTMANN a appelé l' « Inconscient », RICHET, le « Subconscient »; MYERS, le « Moi-Subliminal »; les occultistes, le « Corps Astral » et les mystiques, l' « Ame ».

Il faut savoir qu'à côté du « moi conscient », libre et volontaire, il y a une partie inconsciente et automatique de l'Esprit humain, qui jouit au contraire de l'inertie mécanique. Cette partie inconsciente est distincte et même séparable, comme cela se voit dans l'hypnose.

Voilà l'objet de la science psychique. Conséquemment nous ne sommes pas des philosophes qui s'occupent des facultés de l'Esprit, pas davantage des physiologistes qui s'occupent des organes du corps, mais des mécaniciens (idéo-dynamistes) qui s'occupent d'une Force. Nous sommes donc des « ingénieurs spirituels ».

Remarquons bien que nous nous trouvons ici en face du fait expérimental pouvant donner lieu à des réalisations utilitaires. La science psychique repose sur quatre lois fondamentales, aujourd'hui bien connues, et notamment sur la loi dite de l' « effort converti », découverte par M. COUÉ.

Voici encore une remarque importante pour bien situer la question. La classification des sciences, telle qu'on l'envisage en philosophie, est inexacte ou plutôt incomplète. Il faut distinguer :

1° Les *sciences intellectualistes*. Ce sont celles qui font l'objet de toutes les activités du « moi-conscient, » lequel est logique et discriminatif en même temps que libre et volontaire. Ces sciences sont énumérées dans toutes les classifications habituelles depuis celle d'ARISTOTE jusqu'à la classification « naturelle » d'Auguste COMTE.

2° Les *sciences anti-intellectualistes*, c'est-à-dire celles de la « Force inconsciente » de l'Univers, mais particulièrement de cette Force telle qu'elle se manifeste en nous et que nous appelons l'Esprit (*spiritus* veut dire souffle, donc force). A son premier stade de manifestation ce souffle est répandu dans tout l'univers. Il anime les trois règnes de la nature avant de devenir « conscient » en nous grâce au mécanisme supérieur que nous appelons système nerveux (cerveau).

Alors l'esprit inconscient devenu conscient s'appelle intelligence, et sa propriété principale est de penser (du latin *pensare*, peser, donc discriminer). Mais c'est précisément sous sa forme antérieure et préalable, qui est inconsciente, que nous nous en occupons dans le domaine appelé « sciences psychiques ».

Donc, avec la science psychique, ou science de la « psyché » (sub-

conscience), nous nous trouvons en plein domaine anti-intellectualiste à la manière des théories bouddhiques et bergsoniennes, car ce dont il s'agit, c'est au premier chef de cultiver et d'exploiter en nous la « Force inconsciente ».

Conséquemment, la volonté, orgueil des hommes, ne peut pas intervenir ici en exercice de cure ou d'expérience, car c'est une faculté du « moi conscient » qui n'est pas en question ici, étant du ressort des sciences intellectualistes.

Aussi jusqu'ici, c'était toujours la foi qui sauvait, et le salut en la matière n'appartenait qu'aux hommes de bonne volonté et aux simples d'esprit, suivant la parole évangélique. En effet, et pareillement, nous savons que la méthode de M. Coué a pour condition essentielle de supprimer l'activité consciente, donc la volonté; conséquemment on ne peut pas faire ici le malin comme dans les sciences intellectualistes (mille regrets), autrement ça ne réussit pas.

Ce qu'il y a de grave dans cette affaire, c'est que notre activité consciente, si précieuse, est subordonnée à l'activité inconsciente de la « psyché. » Voilà ce qu'ont toujours méconnu nos savants matérialistes. La sagesse antique consistait, disait-on, à se connaître soi-même pour être maître de sa personnalité. Or, on n'a presque rien fait en prenant connaissance de son activité consciente. Il faut encore être maître de sa « psyché » (inconscient), qui fournit au moi conscient les matériaux de la pensée, grâce à une faculté appelée Imagination.

Notons en passant que contrairement à l'usage en philosophie, nous admettons l'identité de la mémoire et de l'imagination, car on ne peut penser que par images. Donc on ne se souvient que de ce que l'on imagine.

N'oublions pas non plus que la « psyché » fournit à notre insu et en dehors de notre volonté, l'afflux de forces nécessaire au grand sympathique pour régir, même pendant notre sommeil, l'activité automatique des fonctions organiques.

Les sciences anti-intellectualistes ont fait jusqu'ici l'objet d'un empirisme qui a mené aux plus grossières superstitions. Aussi sont-elles l'objet de la réprobation de la plupart des gens soi-disant « bien pensants ». Nous savons tous dans quel discrédit est tombée la magie, et sa sœur inférieure la sorcellerie.

C'est ce qui fait qu'Auguste Comte, au début du XIX[e] siècle, a mis la métaphysique à la porte. Mais il a eu le tort de ne pas distinguer entre la métaphysique objective de l'Univers et la métaphysique subjective de l'Esprit humain.

La métaphysique de l'Esprit humain, que nous appelons la science psychique n'est pas insoluble, car voici que M. Coué, chef de la nouvelle École de Nancy, a trouvé la loi dite de « l'effort converti », loi qui régit les rapports du Conscient à l'Inconscient.

Ainsi, pour la première fois, nous pouvons apporter la méthode expérimentale dans le domaine de l'Esprit humain, et faire cesser le désordre et l'empirisme de notre vie spirituelle, désordre qui réagit pour plus de 50 % sur nos fonctions organiques.

Nous ne reviendrons pas ici sur les quatre lois de la science psychique que M. BAUDOUIN a exposées dans son livre : « Suggestion et Autosuggestion ».

Constatons seulement qu'au point où nous en sommes, nous pouvons, grâce à M. COUÉ, fonder la Mécanique de l'Esprit.

Si nous en avions le loisir, nous pourrions exposer plus longuement, et avec preuves à l'appui, les trois phases de l'ideo-dynamique :

1° *La suggestion*, qui va du monde extérieur à l'inconscient, par l'intermédiaire des sens. L'inconscient siège dans le protoplasme cellulaire;

2° *L'imagination*, qui va de l'inconscient au conscient, est ainsi la source inconsciente de l'activité consciente (idées, notions, images). L'imagination (faculté qui, passant à l'action, donne « l'idéation ») est une suggestion régénérée.

3° *Les réflexes*, c'est-à-dire les actes consécutifs aux images produites par projection dans le cerveau ou dans le grand sympathique, projection qui vient de l'inconscient.

Dans le cerveau, les images régénérées, venant de l'inconscient, peuvent devenir conscientes (intelligence), d'où notre activité libre et volontaire.

Dans le grand sympathique, les images passives produites par l'inconscient règlent les fonctions organiques à notre insu et assurent la continuité de la vie.

Ainsi, nous connaissons maintenant le mécanisme intime de la Suggestion, source de notre activité consciente. De cette dernière dépendent nos actions consécutives avec tous les fruits de la science, donc tous les éléments de civilisation.

D'autre part, grâce à la loi découverte par M. COUÉ, nous pouvons régler le mécanisme de ces activités conscientes et inconscientes qui fonctionnent en tandem. Le secret est de se faire des suggestions calculées, même et surtout s'il en est besoin, à l'encontre de nos mauvaises idées. Mais l'important est de bien jouer la règle, ce que nous apprend M. COUÉ.

M. COUÉ nous apprend à réaliser l'action de notre volonté sur l'inconscient, ce qui semble absurde et contradictoire a priori, mais peut se réaliser néanmoins par le truchement et l'artifice que voici et qui est la solution du fameux cercle vicieux : « Je veux, mais je ne peux pas ».

1° Notre volonté consciente délibère sur les suggestions calculées et préméditées que nous désirons nous faire à nous-mêmes.

2° Dans un deuxième temps, la volonté se supprime elle-même

pour faire place à l'automatisme psychologique (1) de la parole (grâce à l'inertie mécanique de la subconscience). Alors cet automatisme de la parole réalise scientifiquement les suggestions prévues.

Ainsi par les images passives qui en résultent (c'est-à-dire en l'absence de la volonté), se trouvent réglées les fonctions organiques et spirituelles.

Il faudrait un volume pour l'établissement des démonstrations expérimentales de l'idéo-dynamique et la discussion des conséquences logiques, thérapeutiques et sociales. C'est ce qui sera fait dans une prochaine étude.

CONFÉRENCES COUÉ A BRUXELLES

M. Coué, « professeur d'optimisme », est venu donner les 13 et 14 mai, sous les auspices du *Cercle Métapsychique* et de la *Société Théosophique* de Bruxelles, dans la salle de l'Union coloniale, deux conférences sur la guérison des maladies par l'autosuggestion.

Le regard ferme, le buste droit, la mine fleurie, bonhomme et jovial, M. Coué est un exemple vivant de la philosophie souriante dont il est le zélé propagateur.

Il émane de cet homme, qui est un brave homme, une suggestion bienfaisante qui a tenu deux heures durant tout l'auditoire sous le charme.

Nous ne nous étendrons pas longuement sur la théorie de l'autosuggestion présentée par M. Coué puisque, aussi bien nous avons, dans une récente chronique, analysé le livre de M. Baudouin

---

(1) J'emprunte le mot « automatisme psychologique » à P. Janet, mais il serait plus exact de dire « *automatisme psychique* », car, puisque l'on parle *d'automatisme*, le sens du mot logos (logique discursive) dans « psycho-logique » n'existe pas.

Il est important de faire la distinction des mots psychique et psychologique

Psychologique se dit des facultés du moi conscient et raisonnant, donc logique et discursif, en même temps que libre et volontaire;

Psychique se dit au contraire des facultés de l'Inconscient ou Subconscient, encore appelé Psyché, dont les deux facultés principales et toutes mécaniques sont la suggestibilité réceptive, et l'imagination régénératrice des images. L'Imagination est une faculté qui, passant à l'action, produit l'idéation dans le cerveau.

Il va sans dire que pour être bon psychothérapeute, c'est-à-dire ingénieur de la « psyché », il faut être bon psychologue.

Faisons remarquer enfin que faire de la psychothérapie en faisant intervenir la Volonté (faculté du moi conscient), chez un sujet en exercice de cure ou d'expérience, est une contradiction absolue.

Suggestion et Autosuggestion qui expose les idées fondamentales du maître de la nouvelle Ecole de Nancy.

Nous la considérerons donc dans ses applications thérapeutiques.

M. Coué se défendit tout d'abord d'être un « guérisseur » comme certains journaux l'ont prétendu. Non, il enseigne aux gens à se guérir eux-mêmes. Le moyen qu'il recommande est l'autosuggestion. L'autosuggestion est comme la langue d'Esope, la pire et la meilleure des choses selon l'usage qu'on en fait. C'est une force dont il faut apprendre à se servir et qui, à l'état inculte, est le plus souvent mauvaise. Elle a son origine dans le subconscient qui tient en réserve des forces latentes plus puissantes que celles du conscient.

Voici le mécanisme de cette loi : lorsqu'une idée pénètre profondément dans l'esprit elle provoque une suggestion que tous les efforts conscients du sujet ne parviennent pas à chasser mais au contraire à renforcer. M. Coué donne de ce phénomène plusieurs exemples : celui du cycliste débutant qui, fasciné par l'obstacle, y court droit malgré sa volonté de l'éviter, celui du bègue qui concentre toute son énergie pour ne point bégayer et n'en bafouille que davantage, de la personne tourmentée par l'insomnie et dont les efforts opiniâtres pour dormir ne font qu'empirer le malaise.

Dans tous ces cas la volition normale aboutit à ce que M. Baudouin a appelé la loi de l'effort converti. Il ne faut point dire « je veux guérir », mais « je guérirai » ou « je suis guéri », et substituer donc à la volonté ordinaire la volonté subconsciente.

Il faut procéder par voie d'évolution et non de révolution, avoir recours à la persuasion, à la ruse, jouer le rôle d'un personnage bien portant pour être ce personnage exempt de maladies, et ne point répéter obstinément comme le font trop de gens : « ça va mal, ça va mal », mais « je vais mieux, je vais mieux ». A cet égard le médecin « tant mieux » joue un rôle bienfaisant dans la guérison des maladies.

Toute idée qui réside en nous devient une réalité, dans la limite des possibilités, s'entend. L'idée de fièvre, d'asthme, etc..., peut déterminer par automatisme une crise de fièvre ou d'asthme. Il faut chasser de notre esprit ces suggestions néfastes et faire pénétrer dans notre subconscient la conviction de la guérison pour guérir.

Le traitement par autosuggestion avec l'aide de la médecine peut jouer un grand rôle dans la guérison de nos manies, phobies, maladies nerveuses et mentales, et même, assure M. Coué, dans nos maladies organiques. Car la force « idéodynamique » est souveraine.

Tel est le credo de l'évangile de santé de la nouvelle École de Nancy.

L'application de la méthode est simple.

Elle consiste pour le traitement général à répéter chaque matin une sorte de litanie de l'optimisme dont on trouvera le texte dans la brochure de M. Coué (*La Maîtrise de Soi-même*) : « Tous les jours

à tous points de vue, je vais de mieux en mieux ». Enfin le traitement spécial consiste à frotter rapidement la partie malade et à répéter en fermant les yeux sur un ton monotone : « ça passe, ça passe, ça passe ».

Dans sa conférence du lendemain, M. Coué fit quelques démonstrations pratiques de sa méthode. A l'appel de M. Coué des malades se présentèrent nombreux sur la scène. Deux dames qui ne marchaient plus depuis deux ans qu'à l'aide de cannes, après avoir suivi les indications de M. Coué, parvinrent à se déplacer par leurs propres moyens; un jeune homme qui traînait péniblement la jambe arpentait bientôt allègrement la scène, un bègue qui se présenta en bafouillant devant M. Coué, quitta la salle après avoir remercié le professeur d'une voix claire.

Le public applaudit bruyamment à toutes ces merveilles. Certes il y eut quelques grincheux pour dire : « La guérison ne durera pas. Demain les bègues bégaieront à nouveau, et les infirmes devront reprendre leurs cannes ». C'est fort possible. Mais la première visite au médecin n'apporte point la guérison, et M. Coué nous assure qu'un traitement suivi de l'autosuggestion nous rendra définitivement la santé.

Nous le croyons sans peine. Quelle est la part de l'autosuggestion du sujet et celle de l'intervention personnelle de l'expérimentateur dans la guérison ? Il est malaisé de se prononcer. Examinons cependant la façon de procéder de M. Coué. Il prie le sujet de fermer les yeux et de répéter plusieurs fois « ça passe » (phénomène d'autosuggestion pure). Mais en même temps M. Coué opère sur la partie malade des passes magnétiques (intervention de l'opérateur). Pour les bègues, M. Coué leur dit : « Soyez persuadé que vous ne bégaierez plus — jurez-le-moi » (suggestion détournée de l'opérateur).

M. Coué assure, il est vrai, que son intervention se réduit à des indications et à des règles de conduite dont l'observance permettra aux malades de se traiter eux-mêmes. Reste à établir la portée exacte de la suggestion initiale dans les efforts d'autosuggestion entrepris ensuite par le malade (1).

Mais considérés en eux-mêmes ces phénomènes sont intéressants et permettent de fonder les plus grandes espérances sur la théorie de l'idéothérapie.

Nous devons en être reconnaissants à M. Coué.

Renaissance d'Occident, Bruxelles, juillet 1923.

---

(1) *Note de M. Coué.* — Je reçois très souvent des lettres de personnes qui se sont guéries simplement pour avoir suivi les conseils donnés dans ma brochure : « La Maîtrise de Soi même ». Dans ces cas, il n'y a aucune suggestion de ma part.

COMMENT UN CHAMPION REMPORTE LA VICTOIRE

Par A. E. Crawley.

Il y a des centaines de joueurs de tennis dont les coups sont parfaits, mais qui ne gagnent jamais un match, encore moins un championnat. Il en est de même pour les autres jeux, et cela forme un chapitre curieux dans l'histoire du sport.

D'autre part, il y a eu des champions dont les coups étaient loin de la perfection; ils étaient maladroits, bizarres ou ridicules.

Quelles sont les raisons de cette différence ? Quand un bon joueur perd parce qu'il n'est pas capable de gagner, il y a des gens qui disent qu'il manque d' « *expérience* ».

Mais qu'est-ce donc que l'*expérience* ? Une jeune fille gagna le championnat de Picardie à l'âge de 12 ans. Un certain adolescent de 15 ans gagna un championnat aux États-Unis.

Les critiques assurèrent, l'un comme l'autre, que ces jeunes champions avaient « de l'expérience ». Mais s'ils avaient perdu, ces mêmes critiques auraient dit qu'ils « manquaient d'expérience. »

En outre, il y a des joueurs qui, quoique déjà âgés, ne le sont pas trop pour gagner des championnats. Quelquefois ils sont près de gagner, mais jamais ils ne gagnent en dépit de leur « expérience ».

Les critiques parlent d'une « nature de vainqueur », mais n'expliquent pas ce que c'est. Ils ne le savent pas, mais quand un joueur gagne continuellement, ils disent qu'il a « une nature de vainqueur. »

Ayant ainsi parlé de l' « expérience » et de la « nature », nous ne sommes pas plus avancés pour donner une explication.

Un joueur de l'Australie, qui n'était pas encore connu, était sur le point de disputer son premier match en Angleterre contre un adversaire célèbre. On lui demanda au cours de la conversation s'il allait battre ce joueur. Sa réponse fut : « Sûrement, je le battrai. » *Et il le battit.*

Cet homme possédait ce qu'on est convenu d'appeler du « caractère » ou de la « personnalité ». Mais quelqu'un dira : « Et la tactique ? Qu'en faites vous ? N'est-ce pas la tactique qui fait gagner les matches ? »

Mon avis est que la puissance de tactique est intimement liée avec la force de caractère et la détermination. Une tactique ordi-

naire que tout le monde peut constater est celle des joueurs qui ne réussissent pas, mais ce n'est pas là la tactique qui fait gagner les grands matches.

Des coups bien calculés sont les instruments; la tactique, c'est le cerveau qui dirige, la personnalité, c'est ce qui donne le succès.

Une caractéristique de la personnalité, qu'ignore souvent celui qui la possède, est une espèce d'habitude Coué. Inconsciemment, il se répète à lui-même : « Je gagnerai », et il gagne.

C'est de l'autosuggestion, et l'autosuggestion a déjà gagné des guerres aussi bien que des matches de tennis.

Daily Mail, 7 juillet 1923.

(Traduit de l'anglais.)

DU COUÉISME

Par Paul Rabier.

Un nouveau guérisseur nous est né, le besoin s'en fait toujours sentir, n'est-il pas vrai ? M. Émile Coué; une nouvelle thérapeutique, de par lui, vient de voir le jour : le Couéisme, qui compte, dès maintenant, des milliers d'adeptes.

Ces éclosions, tel le mesmérisme, coïncident presque toujours avec les époques incertaines, nerveuses, maladives; ainsi, de la fin du règne de Louis XVI et de notre après guerre, en gésine d'un monde nouveau, où en des corps souvent veules s'agitent des esprits inquiets.

Et, d'abord, *quid* de la personne de M. Coué ? Oh ! rien de l'aspect biblique d'un prophète, ni dans le geste, ni dans la parole. Que l'on se figure, au contraire, tel du moins je l'ai vu un soir d'octobre dernier, un petit vieillard en modeste veston, alerte, l'œil éveillé, le geste rond, bonhomme et bien portant, ce qui, en l'espèce, a son importance. Ancien pharmacien champenois, retiré des affaires après fortune faite, il sait et la vanité des remèdes pour en avoir vendu et l'art de la consultation pour l'avoir, sans doute, beaucoup pratiqué. On le voit très bien, derrière son comptoir, les jours de marché, distribuant, avec force poignées de main, la bonne parole appuyée de potions et de pilules.

Ainsi, dès longtemps entraîné à écouter les confidences, à encourager la confiance et à pratiquer l'art de la suggestion, il sait la valeur d'un encouragement, d'une promesse de guérison. En un mot, il sait l'art de guérir : c'est un guérisseur.

Qu'entendez-vous par là, me dira-t-on ? Ne sommes-nous donc point, nous médecins, tous des guérisseurs, et patentés encore !

D'accord, nous le sommes et par définition, profession et légalement, mais nous le sommes surtout, lorsque nous savons gagner la confiance de nos malades et avons soin d'accompagner notre ordonnance, de prescriptions morales, voire sentimentales, selon les besoins. Que viennent, en effet, nous demander ceux-ci ? Aide physique d'abord, réconfort moral ensuite et rien que cela même, uniquement, parfois. Une formule, cela peut ne pas réussir ; enrobée de conseils d'hygiène physique et spirituelle, cela passe toujours et réussit souvent, en vertu de l'éternelle vérité de la réaction réciproque du physique et du moral. Notre rôle, qui, comme chacun de nous le sait, se borne à guérir quelquefois, à soulager souvent, à consoler toujours, n'en est-il pas la conclusion ?

Eh bien ! c'est justement parce que trop souvent nous négligeons ce troisième point de notre rôle que se font jour, de temps à autre, ces mouvements d'engouement comme celui dont, pour l'heure, M. Coué est le héros.

Volontiers on affirme : il est des guérisseurs nés; on devrait plus exactement dire qu'il est des hommes privilégiés qui portent en eux la puissance de consoler, de donner confiance, de remonter le moral et ainsi, souvent, de ressusciter la santé. Qui ne connaît l'influence d'un aspect sympathique ? C'est le courant télépathique qui passe, c'est la confiance qui se donne, c'est le cœur qui s'ouvre, c'est l'emprise qui s'établit, aussi est-ce parmi les grands consolateurs, les guérisseurs du corps et de l'âme, que les hommes se sont choisis les directeurs de leurs aspirations, les chefs de leurs religions. A la vérité, ces guérisseurs se manifestent surtout aux grandes époques d'inquiétude, de barbarie ou de civilisation trop affinée, alors que la foi est désemparée, que les dieux sont délaissés, que le culte de soi, du corps a remplacé les autres. C'est qu'aussi leur thérapeutique d'affirmation convient aux émotifs, aux nerveux, aux anxieux, à tous les désaxés du sympathique.

Beaucoup vont s'étonnant que la clientèle de ces guérisseurs se recrute surtout parmi les favorisés de la fortune, voire de l'intelligence. A cela quoi d'étonnant ? N'est-ce justement pas ceux qui ont tout le temps de cultiver égoïstement leur moi, de s'analyser, ou ceux encore dont fréquemment l'esprit a chassé le bon sens, qui forment le terrain le plus favorable à la suggestion, arme de M. Coué. A force de s'auto- et héréro-suggestionner, tous ces gens n'ont plus qu'une ressource, un désir : venir confesser au réanimateur leurs faiblesses et le supplier de les remonter pour un nouveau temps de vie.

Voyons, pour lors, quels sont les principes du Couéisme. Exposant sa méthode, le 22 octobre dernier, devant un auditoire recueilli et buvant ses paroles, M. Coué commença par affirmer que, n'étant point médecin, il n'entendait pas faire œuvre de médecin, mais seulement de conseilleur, enseignant à tous l'art de se guérir par

la maîtrise de soi-même. Pour lui, l'être humain est un composé de deux êtres : le « conscient », maître de notre volonté, l' « inconscient », que dirige notre imagination. Quand il y a antagonisme entre ces deux forces, c'est toujours l'imagination qui l'emporte. Or, le fonctionnement de tous nos organes étant dirigé par notre inconscient, si nous nous forçons à « imaginer » que notre foie ou notre estomac fonctionnent bien, ils fonctionneront bien, aussi veut-il que l'on jugule l'imagination mauvaise par une bonne affirmation et que l'on remplace les idées de douleur, de maladie par des idées de mieux, de guérison.

En bon chimiste matérialiste, — n'a-t-on pas dit que sa psychologie était atomique ? — il veut élaborer dans le domaine du psychisme, les réalités palpables, mesurables du laboratoire. Il se méfie de l'imagination impondérable, et entend sublimer la douleur au sens chimique du mot, en la volatilisant.

« L'idée d'insomnie, dit-il, crée l'insomnie, comme l'idée de sommeil crée le sommeil.

« Songer que l'on peut avoir une crise d'asthme l'amène fatalemen. Donc, si vous voulez dormir, répétez-vous : « Je dors », et si vous voulez éviter la crise, répétez-vous que vous n'en pouvez avoir. Il n'est point nécessaire pour arriver au résultat que l'on cherche, de faire effort, au contraire. Le proverbe : « Vouloir, c'est pouvoir » n'est pas toujours vrai, surtout dans cet ordre d'idées.

« S'il vous arrive de souffrir, isolez-vous et prononcez *très rapidement*, en passant la main sur la partie malade : « Ca passe, ça passe, ça passe ». Répétez-le, machinalement, *même en pensant à autre chose*. Il suffira que votre oreille le perçoive et le transmette à votre subconscient, qui agira alors sur votre physique. Mais *répétez-le assez vite pour n'avoir pas le temps de penser entre ces mots « ça passe » cette affirmation contraire et fatale : « ça ne passe pas ! »*

« Vous sentez-vous atteint, physiquement ou moralement, d'un malaise particulier ou général ? Matin et soir, et plusieurs fois même, au cours de la journée, répétez cette phrase : « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux ».

« Essayez, et vous reprendrez confiance, et le mieux s'ensuivra, et vous redeviendrez un être normal, fort, joyeux, sociable et bon ».

A la fin de chaque conférence, les malades s'empressent sur l'estrade autour de M. Coué qui leur répète ses enseignements tout en passant sa main, ici sur une tête, là sur un membre et : migraines, gastralgies, rhumatismes, misères nerveuses, accusent de suite un mieux. Il n'est pas jusqu'à des affections cruellement objectives, comme un lupus des lèvres et de la face, dont, au dire du malade lui-même, les affreux stigmates n'aient été, grâce à cette méthode, s'atténuant jusqu'à disparaître presque totalement. C'est encore une affection chirurgicale, une hernie, à propos de laquelle M. Coué ne craint pas d'affirmer : « Vous avez une hernie, dites-vous ; eh

bien ! elle peut, elle doit se guérir ! Votre inconscient va faire en sorte que la déchirure qui existe dans votre péritoine se cicatrise peu à peu... Ce trou finalement se fermera complètement et vous n'aurez plus de hernie. » Voilà, certes, une affirmation qui ne peut laisser que de nous surprendre tous.

Cette obturation d'un anneau, cette *restitutio ad integrum* d'un péritoine, cela ressemble fort au fameux tibia fracturé, ayant présenté durant des années une pseudarthrose, de ce blessé belge, guéri par la formation spontanée d'un cal, à l'occasion d'un pèlerinage. C'est la foi qui guérit ! Pour le lupus passe encore. Une période d'arrêt, même de régression peut être possible, du fait d'une modification nerveuse; mais une hernie disparaissant sans kélotomie, les mânes du regretté LUCAS-CHAMPIONNIÈRE en tressailleraient (1). A parler net, que l'autosuggestion puisse, dans de certaines limites, avoir une action sur tout ce qui est par excellence du domaine nerveux, en particulier du sympathique, comme les phobies, les migraines, l'hypochondrie, certaines gastralgies, il se peut, mais pour des douleurs, pourrait-on dire, d'ordre physiologique, comme l'accouchement ou le cheminement d'un calcul dans l'urètre ou le cholédoque, celles-ci nous semblent, avec les cas chirurgicaux, tout à fait hors du domaine de la suggestion. Ou alors nous entrerions dans celui du mystérieux hindou.

Tout bien examiné, M. COUÉ, nous semble, en principe, préjuger de la puissance effective de notre volonté, de la réalité de notre libre arbitre. Se croire malade sans l'être effectivement est bien, quoi qu'on en pense, une maladie; or, affirmer qu'on peut s'en guérir seul, sans autre adjuvance qu'une simple affirmation personnelle répétée *in petto*, nous paraît bien aléatoire. Ce « guéris-toi toi-même » ressemble fort à un abandon aux mains de la bonne nature médicatrice. Les affirmations de M. COUÉ ne sont, en somme, qu'une forme de l'autosuggestion chère aux « Christian Scientists ». Est-ce à dire que la méthode, en soi, soit mauvaise et à rejeter pour l'individu et pour la société ? Certes, non, car, comme toute chose humaine, elle comporte une part de bien qui est à considérer, à retenir, voire même, dans certains cas, à encourager. C'est ainsi qu'elle est susceptible d'aider chez toute une série de malades découragés, geignants, déprimés et déséquilibrés, par ses affirmations répétées de guérison, à une reprise de confiance, au réveil de la volonté défaillante. A tous les hypersensibles, abouliques, algiques, à tous les meurtris de notre civilisation, elle peut être d'un certain secours. Au reste, M. COUÉ, lui-même, se tenant plus pour un rééducateur que pour un guérisseur, tient-il, avant tout, au titre de professeur. Il est, en effet, par-dessus tout un professeur d'énergie, d'endurance, de persévérance.

Et maintenant, devons-nous, nous médecins, nous en moquer, le blâmer, le craindre, ou encore l'accuser d'envahir notre domaine.

En aucune sorte ! Tout d'abord, il nous faut reconnaître, à sa louange — mais ne fut-il pas des nôtres puisque pharmacien ? — qu'il ne nous attaque pas, ne médit pas de la médecine, il ne se rit point des médicaments que, jusqu'à un certain point, il considère comme des supports, des matérialisations concrètes de suggestion. Nous ne devons pas nous moquer de sa méthode, car ce serait méconnaître la réalité, l'effectivité de l'autosuggestion; tout au plus, pouvons-nous faire certaines réserves. N'avons-nous donc pas recours, nous-mêmes, à l'autosuggestion *lorsque nous prescrivons un médicament que* NOUS SAVONS *sans autre valeur thérapeutique que son action de présence.* Devons-nous le blâmer de son incursion dans notre domaine de l'art de guérir ? A la vérité, nous aurions mauvaise grâce, alors que nous tolérons tant de parasites autrement nuisibles et néfastes. Devons-nous le taxer d'exercice illégal de la médecine alors qu'il ne prescrit rien et, affirme-t-on, qu'il n'accepte aucuns honoraires ? Non. Encore une fois, simple professeur d'énergie et d'endurance, M. COUÉ ne tombe sous le coup d'aucune loi et n'est en rien blâmable. Direz-vous que par son traitement, il laisse s'aggraver des états que nous guéririons : cas chirurgicaux mis à part, en sommes-nous bien sûrs ? Lui reprocher sa vogue, son succès, serait oublier qu'alors que nous sommes, nous médecins, tenus à guérir, que nous sommes payés pour cela — ce à quoi nous n'arrivons pas toujours — lui, guérisseur, guérit sans être médecin, cela ne tient-il pas du miracle, or, les hommes ont toujours été friands de miracles !

Dès lors que nous ne devons ni tourner en ridicule, ni blâmer, ni prendre ombrage de la méthode de M. COUÉ, devons-nous, jusqu'à un certain point, l'imiter, profiter de ce qu'il nous enseigne ? En partie, oui; car n'est vraiment médecin que celui qui donne confiance, qui remonte. Que nous enseigne-t-il encore ? de très vieilles vérités, à savoir : qu'il n'y a pas de maladies, mais seulement des malades; que le verbe est à jamais tout-puissant; qu'il faut toujours voir simple; que l'homme n'est pas une éprouvette, mais dépend d'un système nerveux, d'un cerveau, d'une pensée, d'une âme. Ainsi, il nous rappelle, en passant, que la clinique, qui tient compte tout à la fois du moral et du physique, est autrement puissante que le laboratoire qui ne s'en tient qu'au physique. Il s'en prend lui au moral, à la volonté, pour agir sur le corps. A ce propos, le maître BABINSKY, n'affirme-t-il pas que 60 % des malades relèvent de la suggestion et que pour eux, seule vaut la foi qui guérit !

Au résumé, prenons à la méthode de M. COUÉ ce qu'elle a de bon. Soignons avec la même attention le physique et le moral de nos malades. Gagnons leur confiance, provoquons leurs confidences, écoutons-les, la confession étant tout à la fois une décharge et une recharge morales. Ne nous plaignons pas toujours de leur infidélité, de leur ingratitude, demandons-nous plutôt si nous avons

bien tout fait pour les comprendre. Ne rions pas de M. Coué et ne tenons pas contre Molière qui, bien avant lui, nous a appris dans l'*Amour-Médecin* que : « Comme l'esprit a grand empire sur le corps et que c'est de lui bien souvent que procèdent les maladies, ma coutume est de courir à guérir les esprits, avant que de venir au corps ».

Extrait de « L'Union Médicale », avril 1923.

LETTRE ADRESSÉE PAR M. COUÉ AU « TEACHERS' WORLD »

Cher Monsieur,

Dans votre lettre vous exprimez le désir de connaître mon idée sur l'éducation, je me fais un plaisir de vous la donner :

Les professeurs devraient dire à leurs élèves qu'ils prennent de la confiance en eux-mêmes. Cette confiance leur donnera la certitude qu'ils deviennent de plus en plus maîtres d'eux-mêmes; par conséquent, ils cesseront d'obéir aux mauvaises suggestions qui pouvaient les dominer et les paralyser.

Grâce à elle, ils arriveront à ne plus considérer comme difficiles les choses qu'ils ont à faire, celles qu'ils ont à étudier, et ainsi, ces choses leur devenant faciles ils ne s'épuiseront plus en vains efforts pour n'obtenir qu'un résultat nul.

Elle leur donnera aussi l'idée de succès dans la vie, et cette idée de succès se transformera en réalité. Sous son influence, non seulement nous savons profiter des occasions qui se présentent, mais encore nous provoquons souvent d'une façon inconsciente les événements qui déterminent le succès.

Mais comment prendre confiance en soi ? me direz-vous. Tout simplement en répétant chaque matin et chaque soir, vingt fois de suite, d'une voix basse et monotone, la formule : « *Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux.* » Les mots « *à tous points de vue* » s'adressant à tout, toute formule particulière devient inutile.

C'est trop simple pour être vrai, allez-vous m'objecter. C'est simple, en effet, c'est très simple, mais c'est précisément parce que c'est simple que cela agit si bien.

C'est cette suggestion qui me rend capable, malgré mes soixante-sept ans, de faire aisément ce que la plupart des gens de quarante ans seraient incapables de faire.

Cordialement à vous.

E. Coué,
16 décembre 1923.

M. COUÉ DONNE UNE SÉANCE A LONDRES.

Dans les Salons de Lady Noble, M. Coué, l'apôtre français de l'autosuggestion, fit tous ses efforts pour amener une femme atteinte depuis quatre ans de la maladie du sommeil à se lever de son fauteuil de malade et à marcher, mais une faible gémissement fut la seule réponse. Bien des spécialistes avaient également tenté en vain d'opérer sa guérison et l'essai infructueux par l'autosuggestion était la dernière ressource.

A un petit groupe qui était témoin de sa tentative, M. Coué dit : « Je ne suis pas un faiseur de miracles. Une guérison ne dépend pas de moi, mais de ma méthode. Si après qu'on nous a coupé une jambe nous nous imaginons qu'elle va repousser, nous sommes bons à mettre dans une maison d'aliénés. C'est une idée irréalisable, et c'est pourquoi elle ne peut pas se réaliser.

« Mais les phobies et les douleurs peuvent être abolies par l'autosuggestion. L'idée de sommeil, par exemple, crée le sommeil, mais celui qui souffre d'insomnie ne peut pas dormir parce qu'il ne pense pas à son lit comme à un endroit où il dormira. Dans tous les cas l'imagination l'emporte sur la volonté.

« De nos deux êtres, le conscient et l'inconscient, c'est ce dernier qui nous guide. Quand un homme essaye de dormir, il s'excite, ce qui est tout à fait contraire au sommeil. Plus on veut se forcer à dormir et plus on reste éveillé. »

M. Coué lut une lettre d'une Américaine lui disant qu'elle avait vu sa méthode opérer des merveilles « mais pourrait-elle faire redevenir noirs ses cheveux gris ? ». « Cette dame en demande trop », dit M. Coué.

New York Herald, 5 déc. 1923.

(Traduit de l'anglais.)

Arts Graphiques, Jarville-Nancy. — *Le Gérant :* E. Coué.

